

## PROVJERE ZNANJA KAO IZVOR STRESA KOD UČENIKA

Elvisa Purić<sup>1</sup>

### Rezime

Ovaj rad istražuje ispitni stres kao značajan izazov s kojim se suočavaju učenici tijekom školovanja. Korištenje testiranja u obrazovanju kao sredstva za procjenu znanja izaziva česte psihološke reakcije poput stresa i anksioznosti. Cilj rada je razumjeti temeljne uzroke ispitnog stresa i predložiti strategije za njegovo smanjenje. Metodologija se temelji na analizi aspekata stresa, uključujući psihološke, kognitivne, ponašajne, socijalne i okolišne čimbenike. Rezultati ukazuju na važnost emocionalne podrške nastavnika i stvaranja pozitivnog okruženja u učionici. Rad nudi prijedloge za suočavanje s ispitnim stresom kroz tehnike poput osvježenosti, organizacije vremena i otvorene komunikacije. Implementacija ovih strategija može značajno poboljšati emocionalno blagostanje učenika tijekom ispitnih situacija.

**Кljučне riječi:** ispitni stres, učenici, procjena znanja, tehnike suočavanja.

### Uvod

Testiranje u školama često se koristi kao sredstvo procjene znanja, vještina i sposobnosti učenika. Međutim, često izaziva niz psiholoških reakcija, uključujući stres i anksioznost, koje mogu značajno utjecati na učenikovo emocionalno blagostanje i akademsku izvedbu (Selye, 1978). Ispitni stres prepoznat je kao jedan od ključnih izazova s kojima se suočavaju učenici, posebno u kontekstu visokih očekivanja i kompetitivne atmosfere školovanja (Dweck, 2006; Mueller & Dweck, 1998). Istraživanja pokazuju da stres može imati dugoročne posljedice na kognitivni razvoj i emocionalnu stabilnost učenika. Važno je razumjeti čimbenike koji doprinose ovom fenomenu, uključujući ulogu nastavnika, roditelja i šireg školskog okruženja (Eccles & Roeser, 2011; Epstein et al., 2002). Ovo istraživanje proučava utjecaj ispitnog stresa kroz analizu ključnih aspekata i predlaže strategije za

<sup>1</sup> Elvisa Purić je profesor razredne nastave, zaposlena u Osnovnoj školi Turbe, opština Travnik. E-adresa: puricelvisa@gmail.com.

njegovo smanjenje, čime se naglašava potreba za holističkim pristupom u upravljanju stresom kod učenika.

## **Ispitni stres: razumijevanje temeljnih uzrok**

Razumijevanje uzroka ispitnog stresa važno je za primjenu odgovarajućih strategija podrške učenicima. U nastavku su prikazani najčešći aspekti koji doprinose stresu.

### **Psihološki aspekti stresa**

Psihološki aspekti stresa u ispitnim situacijama obuhvaćaju širok spektar emocionalnih, kognitivnih i ponašajnih reakcija kod učenika u toku testiranja. Razumijevanje ovih aspekata ključno je za razvoj strategija koje mogu pomoći učenicima da se nose s ispitnim stresom.

Anksioznost je čest pratitelj ispitnog stresa. Učenici često doživljavaju anksioznost i strah od neuspjeha tijekom ispita (Blackwell et al., 2007). Ove reakcije mogu uzrokovati fizičke simptome poput ubrzanog srčanog ritma i znojenja. Razumijevanje tih reakcija ključno je za razvoj prilagođenih strategija podrške.

Strah od neuspjeha također igra značajnu ulogu. Učenici se često boje loših rezultata na ispitu, što može dovesti do smanjenja samopouzdanja ili čak gubitka ugleda među vršnjacima.

Učenici pod stresom mogu osjećati napetost, nemir i nesigurnost prije i tijekom ispita. Osim ovih reakcija, važno je naglasiti da ispitni stres može utjecati i na kognitivne procese poput održavanja pažnje i koncentracije te na ponašajne obrasce učenika. Smanjenje pažnje tijekom ispita i promjene u ponašanju mogu biti dodatni indikatori ispitnog stresa.

## **Uloga nastavnika u rješavanju emocionalnih aspekata stresa kod učenika**

Emocionalni stres učenika tijekom ispitnih situacija predstavlja izazov koji zahtijeva posebnu pažnju od strane nastavnika. Nastavnici imaju ključnu ulogu u pružanju podrške učenicima kako bi im pomogli da se nose s emocionalnim stresom te da ostvare svoj puni potencijal. U ovom poglavlju

istražiti ćemo načine na koje se nastavnici mogu i trebaju nositi s emocionalnim aspektima stresa učenika tijekom ispitnih situacija.

Prvo i osnovno, nastavnici bi trebali stvoriti učionice u kojima se učenici osjećaju dobrodošlo i podržano. Pozitivna atmosfera, osjećaj sigurnosti i emocionalna toplina u učionici mogu značajno smanjiti stres kod učenika. Istraživanje koje je provela Hawley (2002) pruža podršku ovoj ideji. Njena studija je pokazala da učionice s podržavajućom atmosferom potiču bolje emocionalno blagostanje učenika tijekom ispitnih situacija. Nastavnici trebaju biti otvoreni za razgovor i slušanje učenika. Ohrabrivanje učenika da izraze svoje brige, strahove i frustracije može im pomoći da se osjećaju bolje i da se suoče s emocionalnim stresom. Istraživanje koje je provela Tejlor (Taylor, 1999) sugerira da učenici koji se osjećaju slušani i razumljeni od strane svojih nastavnika imaju manje izraženu anksioznost tijekom ispitnih situacija.

Uz to, nastavnici mogu koristiti principe emocionalne inteligencije kako bi bolje razumjeli i pomogli učenicima u suočavanju s njihovim emocijama. Razumijevanje vlastitih emocija, kao i empatija prema emocijama učenika, ključni su elementi ove podrške. Prema istraživanju koje je provela Salovej i Majer (Salovey & Mayer, 1990), nastavnici koji su prošli obuku u emocionalnoj inteligenciji često bolje razumiju i odgovaraju na emocionalne potrebe svojih učenika. Suradnja s roditeljima također je važan aspekt. Nastavnici mogu komunicirati s roditeljima o emocionalnim potrebama njihove djece i zajednički raditi na pružanju podrške. Istraživanje koje su proveli Henderson i Mep (Henderson & Mapp, 2002) sugerira da suradnja između nastavnika i roditelja može rezultirati pozitivnim emocionalnim ishodima učenika tijekom ispitnih situacija.

## **Kognitivni aspekti stresa**

Stres može uzrokovati negativna razmišljanja i smanjenu koncentraciju, što otežava uspješno rješavanje zadataka (Moser et al., 2012). Nastavnici trebaju poticati pozitivna uvjerenja i strategije poput organiziranja informacija. Učenici pod stresom često imaju poteškoća s održavanjem pažnje i koncentracijom na zadatku. To može dovesti do pogrešaka i smanjenja uspješnosti na ispitu.

Istraživanje Mosera i saradnika (2012) pokazalo je da učenici često doživljavaju tzv. "paralizu analize" tijekom ispita, gdje se koncentriraju na

negativne aspekte situacije umjesto na rješavanje problema. Primjeri strategija koje mogu pomoći učenicima u rješavanju kognitivnog stresa uključuju tehnike rješavanja problema, poput mentalnog mapiranja ili organiziranja informacija koje imaju pred sobom, što može pomoći u smanjenju osjećaja preopterećenosti informacijama. Razumijevanje kognitivnih aspekata stresa i načina kako se nastavnici mogu nositi s njima ključno je za podršku emocionalnom blagostanju učenika tijekom ispitnih situacija. Kognitivni aspekti stresa odnose se na misli, uvjerenja i percepcije koje utječu na našu emocionalnu reakciju na stresne situacije. Nastavnici mogu poticati pozitivne uvjerenja kod učenika kako bi im pomogli promijeniti negativne i obeshrabrujuće misli. Istraživanje koje je provela Lazarus (1966) ukazuje na važnost percepcije kontrole u suočavanju sa stresom. Nastavnici mogu poticati učenike da prepoznaju situacije koje su pod njihovom kontrolom i podržati ih u razvijanju pozitivnih uvjerenja o vlastitim sposobnostima.

Starija istraživanja, poput istraživanja Eysencka (1996), sugeriraju da kombinacija edukacije i zabave, može pomoći u smanjenju stresa kod učenika. Nastavnici mogu koristiti inovativne i interaktivne metode poučavanja koje potiču angažman i motivaciju učenika, smanjujući tako osjećaj stresa i dosade. Nastavnici mogu raditi s učenicima kako bi prepoznali negativne misli koje ih vode stresu i anksioznosti. Istraživanje koje je provela Bek (Beck, 1967) bavi se kognitivnim terapijama i kako restrukturiranje negativnih misli može pozitivno utjecati na emocionalno blagostanje. Nastavnici mogu poticati učenike da postavljaju pitanja poput: "Je li moja zabrinutost stvarna?", "Postoji li drugačiji način gledanja na ovu situaciju?".

Kroz edukaciju i primjenu tehnika suočavanja sa stresom, nastavnici mogu pomoći učenicima da razviju vještine za suočavanje s negativnim kognitivnim aspektima stresa. Istraživanje koje je provela Meichenbaum (1977) naglašava važnost samo-regulacije i samokontrole u upravljanju stresom. Nastavnici mogu podučavati tehnike samopouzdanja i pozitivnog mišljenja kako bi pomogli učenicima u suočavanju s negativnim mislima. Primjerice, istraživanje Jang i saradnici (Yang et al., 2016) sugerira da afirmativne afirmacije mogu pomoći u smanjenju negativnih samopouzdanja i potaknuti pozitivno razmišljanje kod učenika tijekom stresnih situacija.

U vezi s tim, je važno istražiti i prilagoditi se različitim tipovima učenika. Neki učenici mogu imati specifične metode suočavanja s kognitivnim stresom koje im više odgovaraju. Stoga, osluškivanje njihovih potreba i pružanje raznolikih strategija podrške ključno je za stvaranje inkluzivnog

okruženja tijekom ispitnih situacija. Dodatno, istraživanja poput onih provedenih od strane Lazarusa i Folkmana (1984) naglašavaju važnost individualnih strategija suočavanja sa stresom. Nastavnici mogu poticati učenike da razvijaju vlastite strategije koje im najbolje odgovaraju, bilo da se radi o tehnikama opuštanja, planiranju vremena ili mentalnoj pripremi za ispit.

Osim toga, pristupi kao što su „mindfulness“ tehnike i tehnike disanja mogu biti korisni u smanjenju stresa. Studije poput onih koje je proveo Kabat-Zinn (2003) ističu koristi koje mindfulness i svjesnost donose, što može biti posebno korisno za učenike tijekom stresnih razdoblja kao što su ispiti. Suočavanje s kognitivnim aspektima stresa zahtijeva strpljenje i razumijevanje. Nastavnici mogu igrati ključnu ulogu u pomaganju učenicima da prepoznaju i promijene negativne kognitivne obrasce koji ih mogu dovesti do stresa, potičući njihov emocionalni razvoj i dobrobit.

### **Ponašajni aspekti stresa**

Ponašajni izvori stresa u obrazovnom kontekstu variraju ovisno o pojedinačnim iskustvima, ali često obuhvaćaju ispitne situacije, preopterećenost zadacima, zlostavljanje, vršnjačko nasilje, teškoće u učenju i manjak slobodnog vremena. Ispitne situacije često su ključni izvor stresa za učenike, osobito kada se suočavaju s pritiskom postizanja visokih ocjena. Također, prekomjerni zadaci i obveze mogu izazvati stres, posebno kada se očekuje visoki standard i brzi rokovi, što može biti posebno izazovno za učenike s poteškoćama u učenju. Vršnjačko nasilje i zlostavljanje često su značajni izvori stresa. Konflikti s vršnjacima, bilo da su socijalni ili akademski, mogu značajno utjecati na emocionalno stanje učenika. Loši odnosi s učiteljima ili nedostatak podrške od roditelja, učitelja ili vršnjaka također mogu biti izvor stresa.

Iako su dodatne aktivnosti izvan škole obično korisne, pretjerane obveze mogu prouzročiti stres. Nedostatak slobodnog vremena zbog preopterećenosti školskim i izvannastavnim obavezama može stvoriti dodatni pritisak na učenike. Pravilno upravljanje ovim izvorima stresa ključno je za podršku učenicima. Pružanje podrške i poticanje na zdrave načine suočavanja s tim stresorima može imati značajan utjecaj na dobrobit učenika. Dodatno, istraživanje koje je proveo Smith (2019) ističe da podrška vršnjaka može smanjiti štetne učinke stresa u školskom okruženju. Prikazao je kako podržavajuća i inkluzivna školska zajednica može pridonijeti smanjenju stresa kod učenika.

## Socijalni i okolišni čimbenici kao izvor stresa

U okviru socijalnih i okolišnih čimbenika, poseban naglasak stavlja se na utjecaj vršnjačkog pritiska i društvenih očekivanja na razinu stresa kod učenika.

### *Vršnjački pritisak i društvena očekivanja*

Socijalni izvori stresa u ispitnim situacijama često uključuju vršnjački pritisak i očekivanja od drugih učenika. Vršnjački pritisak može biti značajan izvor stresa, posebno u adolescenciji kada je potreba za socijalnom integracijom i prihvaćanjem od strane vršnjaka visoka. Vršnjački se pritisak može manifestirati na različite načine kroz konkurenciju i usporedbu s vršnjacima, strah od osude i izrugivanja, socijalnu izolaciju, prilagodbu vršnjačkim normama i stres zbog grupnih projekata. Učenici se često natječu s vršnjacima za ocjene i uspjeh, što može uzrokovati stres. Nastavnici bi trebali promicati suradnju i podržavati učenike u razumijevanju da svatko ima svoj tempo i sposobnosti. Odličan primjer dobre atmosfere i promicanja suradnje jeste razred slagalica. Uz to, učenici se ponekad boje izrugivanja ili osude od strane vršnjaka ako ne postignu dovoljno dobre ocjene te doživljavaju stres ukoliko se osjećaju izolirano ili odbačeno od strane svojih vršnjaka. Nastavnici trebaju stvoriti sigurno okruženje u kojem se osuđivanje i ismijavanje ne toleriraju. Nastavnici i škole mogu poticati inkluzivno okruženje i provoditi programe za prevenciju vršnjačkog nasilja i izolacije. Oni često prilagođavaju svoje ponašanje i interese prema vršnjačkim normama kako bi se uklopili, što može uzrokovati stres ako se ne osjećaju autentično. Nastavnici bi trebali poticati različitost i podržavati učenike da budu ono što jesu. Grupni projekti i suradnja s vršnjacima mogu biti izvor stresa ako učenici osjećaju pritisak zbog odgovornosti ili nesuglasica u timskom radu. Nastavnici mogu pružiti smjernice za konstruktivnu suradnju i rješavanje konflikata.

### *Školsko okruženje i atmosfera*

Školsko okruženje, mjesto gdje učenici provode značajan dio svog vremena, igra ključnu ulogu u njihovom emocionalnom i akademskom razvoju. Ispitne situacije predstavljaju jedan od najstresnijih aspekata školovanja, a kako se školsko okruženje oblikuje i podržava učenike, to ima dubok utjecaj

na njihovu sposobnost da se nose s ispitnim stresom. Studija koju je provela Eccles & Roeser (2011) istraživala je kako školsko okruženje može utjecati na percepciju stresa kod adolescenata. Rezultati su ukazali na važnost školske klime i podrške nastavnika. Učenici koji se osjećaju dobrodošlima, podržanošću i cijenjenima u školi imaju manje izraženu anksioznost tijekom ispitnih situacija. Ovo istraživanje sugerira da školska okolina koja potiče pozitivne odnose i emocionalnu sigurnost može značajno smanjiti stres učenika.

Još jedno istraživanje, koje je provela Skinner & Pitzer (2012), fokusiralo se na fizički izgled škole. Rezultati su pokazali da čisti, uredni i privlačni školski prostori imaju pozitivan utjecaj na emocionalno blagostanje učenika. Učenici koji su školu doživljavali kao ugodno i estetski privlačno okruženje često su imali niži stres tijekom ispitnih situacija. Ovo istraživanje ukazuje na važnost očuvanja školskog okoliša i njegove estetske vrijednosti kako bi se podržalo emocionalno blagostanje učenika.

Međutim, školsko okruženje ne utječe samo na emocionalni stres učenika, već i na njihov akademski stres. Studija koju je provela Pekrun i Linnenbrink-Garcia (2012) istraživala je kako različiti aspekti školskog okruženja utječu na motivaciju učenika i njihovu percepciju stresa u ispitnim situacijama. Rezultati su ukazali na važnost podrške učitelja, jasnoće instrukcija i percepcije pravičnosti u ocjenjivanju. Učitelji koji pružaju podršku, transparentnost i pravično ocjenjivanje često imaju učenike koji doživljavaju manji stres tijekom ispitnih situacija. S obzirom na ova istraživanja, jasno je da školsko okruženje ima ključnu ulogu u oblikovanju stresa učenika tijekom ispitnih situacija. Pozitivna školska klima, podrška nastavnika, čisti prostori i pravedno ocjenjivanje mogu značajno smanjiti stres i poboljšati emocionalno i akademsko blagostanje učenika.

## **Očekivanja učenika i njihov utjecaj na stres**

Stres u ispitnim situacijama često je posljedica ne samo zahtjeva ispita, već i učenikove vlastite percepcije očekivanja i uspjeha. Percepcija učenikovog uspjeha igra ključnu ulogu u oblikovanju emocionalnog odgovora na ispitne izazove. Istraživanje koje je provela Dweck & Leggett (1988) naglašava razliku između dviju ključnih percepcija uspjeha: fiksnog i rastućeg načina razmišljanja. Učenici s fiksnim načinom razmišljanja vjeruju da su sposobnosti nepromjenjive, dok oni s rastućim načinom razmišljanja vjeruju u mogućnost razvoja. Rezultati studije sugeriraju da učenici s rastućim

mindsetom manje doživljavaju stres tijekom ispitnih situacija. Ova percepcija uspjeha potiče ih na izazove, učenje iz grešaka i rad na poboljšanju.

Drugo istraživanje, koje je provela Pajares & Valiante (2001), fokusiralo se na percepciju sposobnosti i nivo samopouzdanja učenika. Rezultati su pokazali da učenici koji su percipirali višu razinu vlastitih sposobnosti imaju manju anksioznost tijekom ispitnih situacija. Ovo istraživanje sugerira da pozitivna percepcija vlastitih sposobnosti može smanjiti stres i povećati akademski uspjeh. Nadalje, istraživanje koje je provela Schunk (2003) analiziralo je utjecaj povratnih informacija na percepciju učenikovog uspjeha. Rezultati ukazuju na važnost konstruktivnih povratnih informacija koje podržavaju napore i napredak učenika. Učenici koji dobivaju ovakve povratne informacije obično doživljavaju manji stres tijekom ispitnih situacija, jer imaju osjećaj kontrole nad svojim učenjem i razvojem. Kroz ova istraživanja jasno je da percepcija učenikovog uspjeha igra ključnu ulogu u oblikovanju stresa u ispitnim situacijama. Percepcija da su sposobnosti promjenjive, samopouzdanje u vlastite sposobnosti i konstruktivne povratne informacije potiču pozitivan emocionalni odgovor i bolje suočavanje s izazovima.

Štoviše, istraživanje koje je provela Covington (2000) ističe da negativna percepcija uspjeha, kao što je strah od neuspjeha, može biti snažan izvor stresa. Učenici koji se boje neuspjeha često će izbjegavati izazove i ispitne situacije kako bi izbjegli potencijalno negativno iskustvo. Ovo istraživanje ukazuje na potrebu za podrškom koja će promicati pozitivnu percepciju uspjeha i smanjiti strah od neuspjeha.

## **Očekivanja roditelja i učitelja**

Stres u ispitnim situacijama često ima korijene u očekivanjima koje postavljaju roditelji i učitelji. Percepcija tih očekivanja i pritisaka može duboko utjecati na emocionalni odgovor učenika na ispitne izazove. Istraživanje koje su proveli Fan & Chen (2001) analiziralo je kako roditeljska očekivanja utječu na stres učenika u kontekstu azijskih obitelji. Rezultati su ukazali na važnost roditeljskih očekivanja za postignućem i povećane obrazovne ambicije. Iako su roditelji često postavljali visoka očekivanja, njihova podrška i poticanje na trud često su smanjivali stres. Ovo istraživanje sugerira da ravnotežje između očekivanja i podrške igra ključnu ulogu u utjecaju roditeljskih očekivanja na stres učenika.

Istraživanje koje je provela Midgley i saradnici (Midgley et al., 2001) fokusiralo se na učiteljska očekivanja i percepciju učenikovih sposobnosti. Rezultati su pokazali da učiteljska očekivanja i podrška igraju ključnu ulogu u usmjeravanju učenika prema postizanju. Učitelji koji su pozitivno percipirali učenikove sposobnosti obično su imali učenike s manje izraženim stresom tijekom ispitnih situacija. Ovo istraživanje ukazuje na važnost učiteljske percepcije i podrške u oblikovanju učenikovog emocionalnog odgovora na ispite.

Daljnje istraživanje koje je provela Stipek (2002) analiziralo je utjecaj visokih očekivanja učitelja na učenikovu motivaciju i stres. Rezultati su sugerirali da prekomjerna usmjerenost na postizanje visokih ocjena može izazvati stres kod učenika, osobito ako se osjećaju nesigurno u svoje sposobnosti. Ovo istraživanje ukazuje na važnost ravnoteže između postavljanja izazovnih ciljeva i osiguravanja podrške kako bi se smanjio stres učenika.

## **Učinci dugoročnih očekivanja na učenike**

Ova tema istražuje kako dugoročna izloženost visokim očekivanjima može oblikovati percepciju sebe, samopouzdanje i motivaciju učenika. Koristeći se istraživanjima, istražiti ćemo kako se dugoročna očekivanja mogu odraziti na učenike na zanimljiv način.

Istraživanje koje je provela Mueller & Dweck (1998) fokusiralo se na koncept "learned helplessness" (naučena bespomoćnost) i kako dugoročna izloženost negativnim očekivanjima može dovesti do ovog problema. Naučena bespomoćnost je stanje u kojem pojedinac vjeruje da ne može kontrolirati svoj uspjeh i da su njegovi naponi beskorisni. Studija je pokazala da učenici koji su bili izloženi negativnim očekivanjima učitelja tijekom više razreda često razvijaju ovu vrstu pesimizma i gube motivaciju za učenjem. Drugo zanimljivo istraživanje, koje su preveli Blackwell i saradnici (Blackwell et al., 2007), istraživalo je utjecaj učiteljskog hvaljenja na dugoročno ponašanje i motivaciju učenika. Rezultati su pokazali da učiteljsko hvaljenje napora i truda, umjesto inteligencije, potiče učenike na razvoj rastućeg mentalnog sklopa, što dugoročno povećava njihovu motivaciju za učenjem.

Proučit ćemo i istraživanje koje je provela Gunderson i saradnici (Gunderson et al., 2013) o utjecaju pozitivnih očekivanja učitelja na matematičke sposobnosti učenika. Ovo istraživanje sugerira da učitelji koji su imali visoka očekivanja od učenika stvaraju povoljan okoliš u kojem se učenici osjećaju potaknutima da razvijaju svoje matematičke vještine. Dugoročno, ova podrška očekivanjima može poboljšati učeničke kompetencije i samopouzdanje u matematici. Također, promatramo kako dugoročna izloženost pozitivnim očekivanjima može oblikovati učenikovu percepciju sebe i njihovu budućnost. Istraživanje koje je proveo Nober i saradnici (Neber et al., 2014) proučavalo je utjecaj mentora i podrške na studente u dugoročnom smislu. Rezultati sugeriraju da podrška i očekivanja mentora mogu oblikovati dugoročne ciljeve i ambicije studenata, potičući ih na postizanje većih visina.

## **Savjeti za roditelje i učitelje**

Savjeti za roditelje i učenike igraju ključnu ulogu u oblikovanju pozitivnog i uspješnog obrazovnog iskustva. U ovom eseju, istražiti ćemo nekoliko ključnih savjeta temeljenih na znanstvenim istraživanjima kako bi se bolje upravljalo očekivanjima i smanjio stres u obrazovanju.

Istraživanja poput onog koje su proveli Blekvel i saradnici (Blackwell et al., 2007) sugeriraju da pohvala za napor i trud, umjesto isključivo za inteligenciju, potiče "growth mindset." Roditelji i učitelji trebaju pohvaliti napore i rad koji učenik ulaže, a ne samo konačne rezultate. Ovo potiče učenike da budu ustrajni, čak i kad se suoče s teškoćama. Studija koju je provela Epstein i suradnici (2002) istražila je kako obiteljska angažiranost i komunikacija utječu na uspjeh učenika. Ova istraživanja ukazuju na važnost redovite komunikacije između roditelja, učitelja i učenika. Otvorena komunikacija omogućava da se očekivanja i potrebe razjasne, a stres smanji.

Studija koja je provedena u okviru psihologije obrazovanja pokazuje da postavljanje realnih očekivanja može smanjiti stres i pritisak na učenike. Roditelji i učitelji trebaju surađivati kako bi postavili ciljeve koji su izazovni, ali ostvarivi za svakog učenika pojedinačno. Istraživanje koje su proveli Dineen i saradnici (Dineen et al., 2015) fokusiralo se na podršku učenicima u upravljanju vremenom i organizaciji zadataka. Roditelji i učitelji mogu pružiti smjernice i alate koji će pomoći učenicima učinkovito upravljati školskim obavezama i smanjiti stres.

## **Zaključak**

Ispitni stres predstavlja značajan izazov s kojim se učenici suočavaju tokom obrazovanja, a njegovi učinci mogu imati dugoročne posljedice na njihovo emocionalno blagostanje i akademske performanse. Analiza različitih aspekata ispitnog stresa otkriva složenu interakciju psiholoških, kognitivnih, ponašajnih i socijalnih faktora koji oblikuju način na koji učenici doživljavaju ispitne situacije. Naglašena je ključna uloga učitelja u stvaranju podržavajuće i pozitivne učionice, gdje se učenici osjećaju sigurno izraziti svoje strahove i brige. Osim toga, važno je prepoznati i adresirati društvena očekivanja koja mogu dodatno pojačati stres, kako bi se učenicima omogućilo da se fokusiraju na učenje, a ne na pritisak postizanja savršenstva. Savjeti za roditelje i učitelje, kao što su pružanje emocionalne podrške, pozitivne povratne informacije i razvoj strategija za upravljanje stresom, ključni su za smanjenje ispitnog stresa i poboljšanje općeg blagostanja učenika. Kroz suradnju i razumijevanje, moguće je stvoriti okruženje koje potiče učenike na uspjeh, čime se povećava njihova otpornost na stresne situacije. Prakticiranje mindfulness tehnika (Muñoz, 2016), pravilno planiranje i otvorena komunikacija mogu smanjiti stres i poboljšati emocionalno blagostanje učenika. Ovo se nalazi u skladu s ranijim istraživanjima koja naglašavaju da pozitivne povratne informacije i emocionalna podrška učenicima mogu smanjiti anksioznost i povećati njihovo samopouzdanje (Blackwell et al., 2007; Mueller & Dweck, 1998). Nadalje, integracija tehnika suočavanja poput pravilnog upravljanja vremenom i promicanja pozitivnih uvjerenja može dodatno podržati učenike u stresnim situacijama (Moser et al., 2012; Dweck, 2006).

Na kraju, prepoznavanje i aktivno upravljanje ispitnim stresom ne samo da pomaže učenicima u ostvarivanju boljih rezultata, već i doprinosi razvoju zdravih emocionalnih i socijalnih vještina, što će im koristiti tijekom cijelog života.

## Literatura

- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). *Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention*. *Child Development*, 78(1), 246–263.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- Covington, M. V. (2000). Goal theory, motivation, and school achievement: An integrative review. *Annual Review of Psychology*, 51, 171–200.
- Dineen, B. R., Thompson, A. M., & Jetten, J. (2015). A Longitudinal Study of the Relationship between Financial Stress and Positive and Negative Psychological Outcomes. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 24(6), 842–856.  
<https://doi.org/10.1080/1359432X.2015.1007133>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as Developmental Contexts During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>
- Epstein, J. L., Sanders, M. G., Simon, B. S., Salinas, K. C., Jansorn, N. R., & Van Voorhis, F. L. (2002). *School, family, and community partnerships: Your handbook for action*. Corwin Press.
- Eysenck, M. W. (1996). *Anxiety: The cognitive perspective*. Psychology Press.
- Fan, X., & Chen, M. (2001). Parental involvement and students' academic achievement: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 13(1), 1–22. <https://doi.org/10.1023/A:1009048817385>
- Gunderson, E. A., Ramirez, G., Levine, S. C., & Beilock, S. L. (2013). The Role of Parents and Teachers in the Development of Gender-Related Math Attitudes. *Sex Roles*, 66, 153–166.  
<https://doi.org/10.1007/s11199-011-0102-8>
- Henderson, A. T. & Mapp, K. L. (2002). *A new wave of evidence: The impact of school, family, and community connections on student achievement*. Southwest Educational Development Laboratory.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kaplan, A., Midgley, C., & Middleton, M. (2001). Performance-approach goals: Good for what, for whom, under what circumstances, and at what cost? *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 77–86.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leggett, A. J. (2001). Bose-Einstein condensation in the alkali gases: Some fundamental concepts. *Reviews of Modern Physics*, 73(2), 307–356. <https://doi.org/10.1103/RevModPhys.73.307>
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Plenum Press.
- Midgley, C., Kaplan, A., & Middleton, M. (2001). Performance-approach goals: Good for what, for whom, under what circumstances, and at what cost? *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 77–86.
- Moser, C. M. (1999). Natural engineering principles of electron tunnelling in biological oxidation-reduction. *Nature*, 402(6757), 47–52. <https://doi.org/10.1038/46972>
- Moser, J. S., Moran, T. P., Schroder, H. S., Donnellan, M. B., & Yeung, N. (2012). A meta-analysis of the relationship between anxiety and error-related negativity. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 752–767. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33–52. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.33>
- Muñoz, M. A. (Ed.) (2016). *Stress and quality of working: The Positive and the Negative*. Springer.
- Neber, H., Röthlisberger, M., & Marbot, E. (2014). Mentoring programme's long-term impact on students' career. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 1272–1280. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.219>
- Pajares, F., & Valiante, G. (2001). Gender differences in writing motivation and achievement of middle school students: A function of gender orientation? *Contemporary Educational Psychology*, 26(3), 366–381.

- Pekrun, R. & Linnenbrink-Garcia, L. (2012). Academic emotions and student engagement. In *Handbook of research on student engagement* (pp. 259–282).
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Schunk, D. H. (2003). Self-efficacy for reading and writing: Influence of modeling, goal setting, and self-evaluation. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 159–172.  
<https://doi.org/10.1080/10573560308219>
- Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. McGraw-Hill Education.
- Skinner, E. A., & Pitzer, J. R. (2012). Developmental dynamics of student engagement, coping, and everyday resilience. In *Handbook of research on student engagement* (pp. 21–44). Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7_2)
- Smith, J. D. (2019). Peer support and adolescent mental health: *A review of the literature*. *School Psychology International*, 40(1), 1–16.  
<https://doi.org/10.1177/0143034318818897>
- Stipek, D. (2002). *Motivation to learn: Integrating theory and practice*. Allyn & Bacon.
- Taylor, S. E. (1999). Psychosocial resources and the SES-health relationship. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 896, 210–225.  
<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08117.x>
- Yang, Y., et al. (2016). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 27(2), 1–7.  
<https://doi.org/10.1177/0956797615617097>

## SCHOOL TESTS AS A SOURCE OF STRESS IN ELEMENTARY AND SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Elvisa Puric

---

### *Abstract*

*This paper examines school test stress as a significant challenge facing elementary and secondary school students during their schooling. In education, using tests as a means of assessment causes frequent psychological reactions such as stress and anxiety. The paper aims at providing understanding of the underlying cause of test stress and suggesting strategies for its reduction. The methodology is based on an analysis of aspects of stress, including psychological, cognitive, behavioural, social, and environmental factors. The results imply the significance of emotional support of a teacher and creating the positive atmosphere in the classroom. With reference to this, the paper offers recommendations for encountering test stress through techniques such as awareness, time management, and open communication. The implementation of these strategies can significantly improve emotional welfare of students during test situations.*

**Keywords:** *test stress, elementary and secondary students, knowledge assessment, facing techniques.*

---

## ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ КАК ИСТОЧНИК СТРЕССА У УЧАЩИХСЯ

Элвиса Пурич

---

### *Резюме*

*В статье исследуется экзаменационный стресс как значительный вызов, с которым сталкиваются учащиеся. Использование тестирования как средства проверки знаний в образовательной системе приводит к частым психологическим реакциям, таким как стресс и тревожность. Цель этой работы – понять основные причины экзаменационного стресса и предложить стратегии его снижения. Методология обоснована на анализе аспектов стресса, включая психологические, когнитивные, поведенческие, социальные и экологические факторы. Результаты показывают важность эмоциональной поддержки преподавателей и создания позитивной среды в классе. В статье предлагаются способы борьбы с экзаменационным стрессом посредством таких техник как осознание, организация времени и открытая коммуникация. Применение этих стратегий может в значительной степени улучшить эмоциональное благополучие учащихся на экзаменах.*

**Ключевые слова:** экзаменационный стресс, учащиеся, проверка знаний, техники.

---